

nagomi Express

2023

11

November

生活機能改善！

片道30分ある娘の家まで 歩いて物を届けられる ようになりました!!

K様 80歳(女性)

要支援1 / 週1回利用
令和4年4月より
神奈川県 nagomi ふちのべ店を利用



K様の身体機能の変化

改善前

これまでに2回心房細動が起き、入院を余儀なくされました。特に2回目の入院生活をきっかけに筋力も体力も低下し、入院前と比べて身体機能の衰えを感じるようになりました。

改善後の変化

週1回nagomiに通う事と自宅での運動習慣を確保出来た事で、歩行速度の向上や歩行距離の拡大に繋げる事が出来ています。

改善に繋がった ポイントを解説!!

nagomiや自宅での運動習慣を確保していたK様は、体力も筋力も向上していきました。又、運動機会を持つだけでなく、nagomiで実施している「こちヨガ」の呼吸法を日常的に意識して行われていた事も身体機能向上のポイントにもなっています!!

今後の目標

- 家族15人でまた旅行に行けるようになりたい。
- 山野草を見に高尾山へ登れるようになりたい。



nagomiによる
感染予防対策
継続中!



感染予防
対策の動画
はこちら

nagomi

お問い合わせはお近くの
リハビリデイサービス
nagomi各施設へ

nagomiの施設情報、ワンポイントレッスンは、
<http://www.my-nagomi.com>